

TÊN

NGÀY

## Bảng Câu hỏi dành cho Người lớn

Vui lòng đánh dấu câu trả lời mô tả **chính xác nhất** cách quý vị **thường** làm mọi việc.

### 1. Quý vị ăn trái cây bao nhiêu lần một ngày?

Ví dụ về các loại trái cây là táo, chuối, cam, nho, nho khô, dưa và quả mọng. Bao gồm trái cây tươi, đông lạnh, thực phẩm khô hoặc đóng hộp. **Không bao gồm nước trái cây.**

- ☐ Tôi hiếm khi ăn trái cây
- ☐ Ít hơn 1 lần một ngày (một vài lần một tuần)
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần một ngày
- ☐ 4 lần trở lên một ngày

### 2. Quý vị ăn rau bao nhiêu lần một ngày?

Ví dụ về các loại rau là xà lách xanh, ngô, đậu xanh, cà rốt, khoai tây, rau xanh và bí. Bao gồm rau tươi, đóng hộp và đông lạnh. **Không tính khoai tây chiên, khoai tây chiên lát mỏng hoặc cơm.**

- ☐ Tôi hiếm khi ăn rau
- ☐ Ít hơn 1 lần một ngày (một vài lần một tuần)
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần một ngày
- ☐ 4 lần trở lên một ngày

### 3. Quý vị thường ăn bao nhiêu loại rau khác nhau một ngày?

- ☐ Tôi hiếm khi ăn rau
- ☐ 1 loại một ngày
- ☐ 2 loại một ngày
- ☐ 3 loại một ngày
- ☐ 4 loại trở lên một ngày

### 4. Quý vị uống sữa hoặc sữa đậu nành bao nhiêu lần một ngày?

**Không tính sữa hạnh nhân hoặc nước cốt dừa, hoặc sữa với ngũ cốc.**

- ☐ Tôi không uống sữa
- ☐ Tôi hiếm khi uống sữa
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần trở lên một ngày

### 5. Trong tuần qua, quý vị ăn rau củ màu đỏ hoặc cam trong bao nhiêu ngày?

Ví dụ về các loại rau củ màu đỏ hoặc cam là cà chua, ớt đỏ, cà rốt, khoai lang, bí mùa đông và bí ngô.

- ☐ Tôi không ăn rau củ màu đỏ hoặc cam
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

Lật trang sau để xem thêm ➡

Tháng 5 năm 2020

**6. Trong tuần qua, quý vị ăn rau có màu xanh đậm trong bao nhiêu ngày?**

Ví dụ về các loại rau có màu xanh đậm là bông cải xanh, rau bina, rau diếp xanh đậm, lá củ cải xanh hoặc cải bẹ xanh.

- ☐ Tôi không ăn rau xanh
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

**7. Trong tuần qua, quý vị ăn đậu và đậu Hà Lan trong bao nhiêu ngày?**

Ví dụ về các loại đậu và đậu Hà Lan bao gồm đậu pinto, đậu đen, đậu hải quân, đậu ớt, đậu rang, thịt heo và đậu, súp đậu, đậu nướng, đậu gà, đậu Hà Lan tách đôi và đậu mắt đen. Bao gồm đậu đóng hộp hoặc nấu chín từ đậu khô.

- ☐ Tôi không ăn đậu và đậu Hà Lan
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

**8. Trong tuần qua, quý vị ăn sữa chua hay uống sinh tố sữa chua trong bao nhiêu ngày?**

- ☐ Tôi không ăn sữa chua
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

**9. Trong tuần qua, quý vị ăn ngũ cốc với sữa trong bao nhiêu ngày?**

- ☐ Tôi không ăn ngũ cốc với sữa
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

**10. Quý vị nấu bữa tối (bữa ăn chính) ở nhà trong bao nhiêu ngày trong tuần?**

- ☐ Tôi hiếm khi nấu bữa tối ở nhà
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

**11. Quý vị có thường xuyên uống nước ngọt thông thường (không phải chế độ ăn kiêng) không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ 1-3 lần một tuần
- ☐ 4-6 lần một tuần
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần một ngày
- ☐ 4 lần trở lên một ngày

Trang tiếp theo còn nhiều nội dung hơn ➡

Tháng 5 năm 2020

**12. Trong tuần qua, quý vị tập thể dục ít nhất 30 phút trong bao nhiêu ngày?**

Điều này bao gồm những hoạt động như chạy bộ, chơi bóng đá và tham gia các lớp thể dục hoặc khiêu vũ hoặc các video bài tập. 30 phút này có thể là tất cả hoạt động liên mạch cùng một lúc hoặc hoạt động vài phút. *Không tính đến việc nhà, chăm sóc con cái, hoặc đi bộ từ nơi này sang nơi khác.*

- ☐ 0 ngày
- ☐ 1 ngày
- ☐ 2 ngày
- ☐ 3 ngày
- ☐ 4 ngày
- ☐ 5 ngày
- ☐ 6 ngày
- ☐ 7 ngày

**13. Trong tuần qua, quý vị đã tập luyện trong bao nhiêu ngày để phát triển và tăng cường sức mạnh cơ bắp?**

Điều này bao gồm những hoạt động như nâng tạ và chống đẩy, gập bụng hoặc plank.

- ☐ 0 ngày
- ☐ 1 ngày
- ☐ 2 ngày
- ☐ 3 ngày
- ☐ 4 ngày
- ☐ 5 ngày
- ☐ 6 ngày
- ☐ 7 ngày

**14. Quý vị có thường xuyên thực hiện những thay đổi nhỏ có mục đích để năng động hơn không?**

Điều này bao gồm những hoạt động như đi bộ thay vì lái xe, xuống xe buýt sớm ở một trạm dừng, tập thể dục một vài phút hoặc di chuyển xung quanh thay vì ngồi xem tivi.

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**15. Quý vị có thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến thức ăn không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**16. Sau khi cắt thịt hoặc hải sản sống, quý vị có thường xuyên rửa tất cả các vật dụng và bề mặt tiếp xúc với những thực phẩm này không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**17. Quý vị có thường xuyên rửa đông thực phẩm đông lạnh trên mặt bếp hoặc trong bồn rửa ở nhiệt độ phòng không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

Lật trang sau để xem thêm ➡

Tháng 5 năm 2020

**18. Quý vị có thường xuyên sử dụng nhiệt kế đo thịt để xem thịt đã chín ở nhiệt độ an toàn chưa?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**19. Quý vị có thường xuyên so sánh giá thực phẩm để tiết kiệm tiền không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**20. Quý vị có thường xuyên lên kế hoạch cho bữa ăn của mình trước khi mua hàng tạp hóa không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**21. Quý vị có thường xuyên xem tủ lạnh hoặc tủ bếp để xem mình cần gì trước khi đi mua sắm không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**22. Quý vị có thường xuyên lên danh sách trước khi đi mua sắm không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**23. Quý vị có thường xuyên sử dụng phiếu giảm giá để mua thực phẩm không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**24. Quý vị có thường xuyên sử dụng kế hoạch chi tiêu thực phẩm hàng tuần hoặc hàng tháng bằng văn bản không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**25. Quý vị có thường xuyên đủ tiền để mua thực phẩm không?**

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

Trang tiếp theo còn nhiều nội dung hơn ➡

Tháng 5 năm 2020

26. Quý vị có thường xuyên kiểm tra doanh số bán thực phẩm trước khi mua sắm không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

27. Quý vị có thường xuyên kiểm tra các mặt hàng thực phẩm được giảm giá khi ở cửa hàng không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

**Phần tiếp theo có những tuyên bố mà mọi người đã đưa ra về tình hình thực phẩm của họ. Chọn câu trả lời phù hợp nhất với tình hình thực phẩm của quý vị trong 30 ngày qua.**

28. Thực phẩm tôi mua không đủ ăn và tôi không có tiền để mua thêm.

- ☐ Thường đúng
- ☐ Đôi khi đúng
- ☐ Không bao giờ đúng
- ☐ Không biết

29. Tôi không đủ khả năng để ăn những bữa ăn cân bằng.

- ☐ Thường đúng
- ☐ Đôi khi đúng
- ☐ Không bao giờ đúng
- ☐ Không biết

30. Quý vị đã bao giờ cắt giảm khẩu phần ăn hoặc bỏ bữa vì không đủ tiền ăn chưa?

- ☐ Có
- ☐ Không
- ☐ Không biết



**ĐẠI HỌC CALIFORNIA**  
Nông nghiệp và Tài nguyên  
Thiên nhiên



**Bộ Nông  
nghiệp  
Hoa Kỳ**

**Viện Lương thực  
và Nông nghiệp  
quốc gia**

Tài liệu này dựa trên công việc được Viện Lương thực và Nông nghiệp Quốc gia, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ hỗ trợ.  
USDA là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng, người sử dụng lao động và người cho vay.